

Des fraises ou des prunes en hiver? Nos grand-mères savaient comment conserver les aliments et les jeunes redécouvrent aujourd'hui leurs méthodes. Le «fait maison» est à la mode en ce moment.

Jürg Lendenmann

# Conserves

## Confitures, compotes et chutneys

Des prunes, beaucoup de prunes: elles sont indissociables de mon enfance. On avait sept grands pruniers dans le jardin. Avec les premiers fruits mûrs, on faisait des gâteaux sur lesquels j'aimais qu'il y ait beaucoup de nappage. Ma mère et ma grand-mère transformaient ensuite l'abondante récolte de fruits en confitures et compotes. Par chance, nous avions une cave dans laquelle entreposer les nombreux bocaux.

### Chasse aux microbes

La mise en conserve permet d'éviter que les moisissures et les bactéries ne s'attaquent aux aliments. Diverses méthodes existent pour cela:

- **par le froid:** réfrigérer, congeler, sur-

geler. Avantage: les vitamines, les couleurs et la structure de l'aliment sont bien conservées;

- **par la chaleur:** stériliser, pasteuriser, sécher;
- **par déshydratation:** on retire l'eau nécessaire au développement des micro-organismes; saler, saumurer (sel nitré), confire (confiture, sirop);
- **dans l'alcool** (fruits au rhum);
- **par fumage:** chaleur, séchage, propriétés antibactériennes de la fumée. Viande, poisson;
- **par acidification:** baisse du pH. Conservation de légumes, fruits ou poissons dans du vinaigre ou dans de l'acide acétique;
- **par fermentation lactique:** baisse du

pH, les lactobacilles empêchent le développement d'autres bactéries (p. ex. choucroute);

- **par retrait de l'air:** emballage sous vide; conservation dans l'huile, dans de la chaux, dans du silicate de soude.

### Qui a découvert ces méthodes?

Dès 1700, Denis Papin découvre la stérilisation, sans grand écho à l'époque. Plus tard, Napoléon souhaitant améliorer l'approvisionnement de ses troupes, il promet une grosse somme d'argent à celui qui trouvera un procédé de conservation efficace. En 1810, le chef cuisinier français Nicolas Appert gagne le prix convoité, en découvrant que l'on peut conserver les aliments en les plaçant

## CRAMPEX *décontracte*

### Faire du bien sans nuire

Contractés et tendus, vos muscles vous font mal? Crampex les soulage! Crampex est un médicament homéopathique à base de 8 actifs naturels réputés pour leur efficacité et conjuguant leurs effets.

Avec Crampex, même les céphalées de tension ne sont plus une fatalité. Crampex supprime la douleur et prévient les crises pour soigner rapidement, efficacement et sans effets secondaires les crampes au mollet, aux mains, aux pieds et aux épaules.

Avec Crampex, pas de problèmes!



Un médicament homéopathique.

Disponible en pharmacies et en drogueries

Ergo-pharm GmbH  
Ramlinsburgerstrasse 17  
CH-4415 Lausen  
Téléphone 061 923 91 03  
Téléfax 061 923 91 04

